

LES MILLS バーチャルスタジオプログラム 5月

 ...初心者プログラムの時間になります

	月	火	水	木	金	土	日
0:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 0:00~0:30 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 0:00~0:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:45~1:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:05~0:35 LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:00~0:45 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:20	LES MILLS DANCE (ダンス) 0:00~0:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:00~0:45
1:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 1:00~1:30	LES MILLS BODYBALANCE (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 0:45~1:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 0:45~1:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:00~1:20	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:00~1:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:00~1:45
2:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25 barre (バレエ) 2:40~3:10	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:45 barre (バレエ) 2:45~3:10	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 1:30~2:15 barre (バレエ) 2:20~2:50	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 1:45~2:15	LES MILLS barre (バレエ) 1:45~2:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:00~2:25 LES MILLS DANCE (ダンス) 2:45~3:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 2:00~2:45
3:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 3:15~4:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 2:45~3:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:45~4:45	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 2:30~3:15 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:30~4:30	LES MILLS DANCE (ダンス) 3:45~4:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 3:00~3:30 LES MILLS DANCE (ダンス)
4:00							

	LES MILLS BODYATTACK (エアロバイク) 4:45~5:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:30~5:30	4:00~4:30 LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 4:45~5:30	LES MILLS barre (バレエ) 4:50~5:20	LES MILLS BODYATTACK (エアロバイク) 4:45~5:15	3:45~4:30 LES MILLS BODYATTACK (エアロバイク) 4:45~5:30
5:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS barre (バレエ) 5:45~6:10	LES MILLS barre (バレエ) 5:45~6:15	LES MILLS DANCE (ダンス) 5:30~6:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:00~5:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 5:45~6:05
6:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:15~6:35	LES MILLS barre (バレエ) 6:45~7:05	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:30~7:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:30~7:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:00~6:25	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:00~6:25
7:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 6:30~7:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 6:45~7:15	LES MILLS DANCE (ダンス) 7:20~7:50	LES MILLS barre (バレエ) 7:30~8:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 6:45~7:30	LES MILLS DANCE (ダンス) 6:30~7:15
8:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 7:45~8:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:30~8:15	LES MILLS barre (バレエ) 8:00~8:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 8:00~8:30	LES MILLS BODYATTACK (エアロバイク) 7:45~8:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 7:30~8:15
9:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:00~9:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 9:10~9:40	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~8:55	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~9:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 8:20~8:50	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 8:30~8:50
10:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 10:00~10:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 10:00~10:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:45~10:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 9:20~9:40	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 9:20~9:45

11:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~12:00	(格闘技) 11:00~11:30	(ヨガ・ピラティス) 11:00~11:30	(ヨガ・ピラティス) 11:00~12:00	(ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20	11:00~11:30	LES MILLS DANCE (ダンス) 11:40~12:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 11:00~11:20
12:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 12:10~12:40	LES MILLS DANCE (ダンス) 11:45~12:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:40~12:10	LES MILLS DANCE (ダンス) 12:05~12:35	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 11:30~12:15	11:40~12:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 12:10~12:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 12:10~12:30	LES MILLS DANCE (ダンス) 11:35~12:20
13:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 13:30~13:50	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:40~13:10	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:25~12:55	LES MILLS DANCE (ダンス) 12:40~13:10	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:25~13:10	12:25~13:10	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 13:20~13:40	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 12:40~13:40	LES MILLS BODYBALANCE 12:30~12:50
14:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:00~15:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:00~14:20	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 13:15~13:35	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 13:20~13:40	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 13:20~13:40	13:20~13:40	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 13:55~14:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 13:55~14:55	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 13:00~13:20
15:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:15~16:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 15:40~16:25	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:15~16:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:45~17:05	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 16:45~17:45	14:45~15:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 15:00~15:25	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:45~15:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 14:45~15:30
16:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:30~17:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 16:30~17:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 16:45~17:05	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 16:45~17:45	15:45~16:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:30~16:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:30~16:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 15:45~16:15
17:00	LES MILLS BODYATTACK (エアロピクス) 17:30~18:15	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 17:30~18:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 17:30~18:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:45~19:05	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:45~19:45	18:45~19:30	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 18:30~19:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:15

LES MILLS
barre

LES MILLS
BODYCOMBAT

LES MILLS
BODYATTACK

18:00	(バレエ) 17:45~18:15	17:15~18:00	17:30~17:55	17:30~18:30	(格闘技) 17:30~17:55	(エアロビクス) 17:30~18:15
19:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:15	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 18:30~19:15	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:15~19:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 18:45~19:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 18:10~18:55	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 18:30~19:00
20:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:25~20:10	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 19:30~20:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:15~20:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 20:00~20:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:00~19:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 19:10~19:35
21:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 20:20~21:05	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 20:15~21:00	LES MILLS DANCE (ダンス) 20:15~21:00	LES MILLS BODYBALANCE (エアロビクス) 20:15~21:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 19:55~20:40	LES MILLS DANCE (ダンス) 19:50~20:35
22:00	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 21:15~21:35	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 21:15~21:45	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 21:15~21:45	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 21:30~21:55	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 20:55~21:40	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 20:50~21:50
23:00	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:00~22:30	LES MILLS BODYBALANCE (ヨガ・ピラティス) 22:00~22:45	LES MILLS DANCE (ダンス) 22:00~22:45	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:05~22:50	(エアロビクス) 21:55~22:40	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 22:00~22:30
	LES MILLS BODYATTACK (エアロビクス) 23:00~23:45	LES MILLS barre (バレエ) 22:55~23:25	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 23:05~23:50	LES MILLS DANCE (ダンス) 22:55~23:40	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:55~23:40	LES MILLS BODYCOMBAT (格闘技) 22:45~23:30
	23:30~0:00					